

星期一食譜

瑤柱瘦肉湯	魚肚小棠菜	茄子煮魚腩	鎮江骨
材料： 瘦肉(切塊) 三份一斤 乾瑤柱(已浸) 一兩 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 小棠菜 五份四斤 魚肚(氽水) 二兩 步驟： 1. 小棠菜洗淨 2. 魚肚洗淨，用薑及蔥氽水備用 3. 爆香薑蓉，下小棠菜略炒 4. 下鹽及少許清水炒熟，盛出上碟 5. 爆香薑片，下魚肚及調味料炒熟 6. 炒熟後鋪在小棠菜上即可	材料： 鯪魚魚腩 八兩 茄子 一個 步驟： 1. 爆香薑絲，下鯪魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少許清水及調味略煮 3. 下茄子同煮 4. 煮熟後上碟即成	材料： 豬肋骨 一斤 步驟： 1. 豬肋骨醃好，炸至略熟，盛出備用 2. 爆香薑蒜，豬肋骨回鑊並加入適量鎮江醋、糖、鹽及清水煮滾 3. 煮至汁液不多時下老抽調色 4. 煮熟後上碟即成

星期二食譜

栗子淮山瘦肉湯	竹筍雞片	青瓜炒魚鬆	菜脯西生菜
材料： 栗子 三兩 淮山 適量 瘦肉 八兩 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 竹筍 四兩 雞胸(切片) 六兩 步驟： 1. 爆香薑片，下竹筍及雞片同炒 2. 下少許鹽、米酒及生粉炒勻 3. 炒熟後勾芡，上碟即成	材料： 青瓜(切片) 一個 絞鯪魚肉 八兩 步驟： 1. 將絞鯪魚肉壓扁 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑蒜，下青瓜片略炒，加入少量清水炒熟 4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下調味炒勻即成	材料： 西生菜 八兩 菜脯(切粒) 適量 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 西生菜洗淨備用 2. 菜脯洗淨後切粒備用 3. 下西生菜灼熟，盛出上碟 4. 爆香紅尖椒絲，下菜脯粒略炒 5. 炒熟後鋪在西生菜上即可

星期三食譜

豆腐芫荽鯪魚湯	鮮腐竹白蘿蔔	潮州煎青口烙	豆卜滑雞
材料： 鯪魚 一條 豆腐 六份一斤 芫荽 適量 步驟： 1. 爆香薑片，下鯪魚煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 下豆腐略煮 4. 煮熟後下鹽及芫荽調味即可	材料： 蘿蔔(切絲) 三份二斤 鮮腐竹 一兩 步驟： 1. 爆香薑絲，加入適量清水煮滾 2. 下鮮腐竹煮五分鐘 3. 加入白蘿蔔絲同煮 4. 煮熟後撒上蔥花即成	材料： 急凍青口(切粒) 八隻 雞蛋(已發成漿) 五隻 蔥(切粒) 半條 步驟： 1. 燒熱油，下粉漿及青口粒快速炒勻 2. 加入雞蛋漿及芫荽碎炒勻 3. 煎至兩面呈金黃色，上碟後可蘸汁拌勻伴食	材料： 豆腐卜 三兩 雞(切件) 半隻 步驟： 1. 爆香薑蒜，下雞件略炒 2. 加入豆腐卜炒勻至熟 3. 下調味略炒，上碟即可

星期四食譜

花旗參燉雞湯	甘筍冬菇肉絲	芥蘭炒素肉	白豆角炒排骨
材料： 雞(氽水) 一隻 花旗參 二兩 步驟： 1. 將四碗分量的清水，所有材料及兩片薑放入燉盅內 2. 隔水用大火燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉兩個半小時 4. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 乾冬菇 三兩 甘筍(切片) 四兩 步驟： 1. 下乾冬菇及甘筍片炒熟 2. 加入調味略炒，盛出上碟 3. 爆香薑絲及紅尖椒絲，下豬肉絲炒熟 4. 炒熟後鋪在乾冬菇及甘筍片上即可	材料： 素肉(浸軟) 一條 芥蘭(切段) 半斤 步驟： 1. 素肉浸軟後醃好備用 2. 下芥蘭段略炒，瀝酒 3. 加入素肉同炒至熟 4. 下鹽調味即可	材料： 白豆角(切段) 八兩 豬小排(切件) 六兩 步驟： 1. 白豆角洗淨後切段 2. 豬小排醃好後切件備用 3. 爆香蒜片，下白豆角段炒熟，盛出上碟 4. 下豬小排件炒熟 5. 炒熟後鋪在白豆角段上即成

星期五食譜

白菜蜜棗牛脰湯	香茅雞翼	椒鹽魷筒	清炒西生菜
材料： 牛脰 半斤 白菜 三份一斤 蜜棗 四粒 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 雞翼 八隻 香茅 適量 步驟： 1. 燒熱油，將雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝起備用 2. 爆香香茅，雞翼回鑊略炒即成	材料： 魷魚 八兩 步驟： 1. 鮮魷 花並醃好 2. 沾上炸粉略炸，瀝起備用 3. 爆香紅尖椒絲，鮮魷回鑊後下椒鹽炒勻即可	材料： 西生菜 一個 步驟： 1. 西生菜切半 2. 煲滾清水，下西生菜煮熟，瀝乾備用 3. 爆香蒜蓉，下鹽及糖調味，西生菜回鑊略炒 4. 炒熟後下蠔油調味即成

星期六／日食譜

黃豆排骨湯	花雕砂鍋雞	磨菇小棠菜	香菇豆腐
材料： 黃豆(已浸) 六份一斤 豬肋骨(切塊) 五份二斤 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 光雞(余水後切件) 一隻 金針(已浸) 二十條 雲耳(已浸) 八朵 紅棗(已浸) 十二粒 紹酒 半個量杯 步驟： 1. 雞件醃好，以薑片爆香至兩面呈微黃色 2. 加入金針、雲耳及紅棗略炒 3. 下花雕及餘下的調味料炒勻 4. 炒勻後轉慢火燜熟即可	材料： 小棠菜 八兩 磨菇 四兩 步驟： 1. 下適量清湯灼熟小棠菜，盛出上碟 2. 爆香蒜蓉，下磨菇略炒 3. 加入少許蠔油及清湯調味 4. 炒熟後鋪在小棠菜上即成	材料： 豆腐 兩塊 乾冬菇(切絲) 三兩 步驟： 1. 豆腐洗淨後切粒，瀝乾備用 2. 乾冬菇洗淨後切絲備用 3. 爆香辣豆瓣醬，下所有材料炒熟即可